

As alternativas ‘menos salgadas’ ao bolso para o tradicional bacalhau

Algumas opções são peixes como linguado, tilápia e merluza; chef e nutróloga dão dicas de como preparar alimento para preservar suas propriedades

EVELIN AZEVEDO

Semana Santa tem que ter bacalhau, como manda a tradição. Ou não! Apesar dos inúmeros benefícios para a saúde (como vitaminas A e ômega 3), nem todo mundo tem o privilégio de colocar o peixe salgado - literalmente - na mesa. Substituí-lo, então, pode ser a melhor solução para não contrariar os costumes da época.

“No lugar do bacalhau, você pode usar um filé de peixe grosso sem espinha. Algumas opções são o linguado, a tilápia e uma merluza (confira na ilustração ao lado algumas dicas para escolher o peixe). É só temperar o peixe com sal e colocá-lo no forno para secar a água. Isso vai deixá-lo mais parecido com o bacalhau”, indica a chef Cris Goulart.

Outra forma de comer peixe sem gastar muito é colocá-lo como um dos ingredientes de uma comida que leve outros produtos.

“Algumas preparações tendem a fazer render aquele pouco de peixe que você pode comprar. Em vez de fazer assado, é melhor aproveitar o alimento em uma torta ou num ensopado”, sugere Adriana Leal, nutricionista.

ATENÇÃO ÀS GUARNIÇÕES

Vale lembrar que um almoço saudável não se faz apenas com o prato principal: é preciso ter atenção aos acompanhamentos. Se o peixe for servido com batatas, é melhor repensar o consumo do arroz.

“Um erro comum dos pacientes é exagerar na batata e consumir o arroz. Isso significa dobrar

o consumo carboidrato e a quantidade de calorias da refeição”, afirma Marcela Voris, médica nutróloga da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

Para quem não abre mão do arroz, a batata pode ser substituída por legumes crus. A salada com variados tons de verde entra também como opção para balancear o prato comemorativo.

“As folhas e os legumes aumentam a quantidade de fibras da refeição, o que vai ajudar na digestão”, explica Adriana Leal.

SEM FRITURA

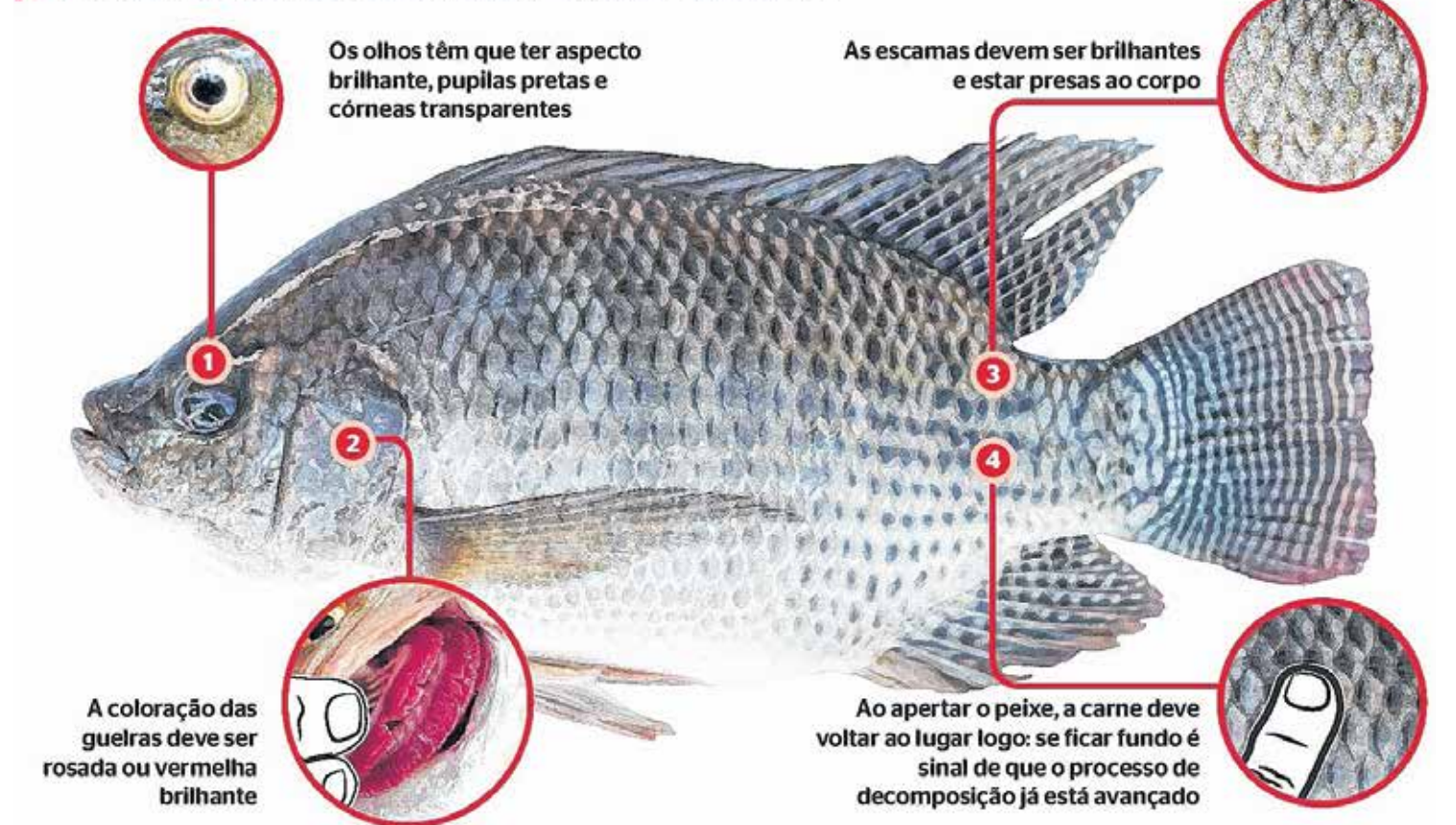
A profissional lembra ainda que evitar a fritura é essencial. A dica é passar longe dos bolinhos de bacalhau, por exemplo. “Quando você fritar o peixe, ele perde todas suas qualidades. É mais adequado consumi-lo assado ou mesmo ensopado.”

Outra vantagem de substituir o bacalhau é pelo fato de ele ser um peixe muito salgado. Apesar dos processos de dessalga, é comum ainda sentir o gosto forte do condimento. “Ele tem um teor de sal muito elevado. Pessoas que têm hipertensão, por exemplo, precisam tomar mais cuidado”, alerta Adriana.

Dica

Outra forma de comer peixe sem gastar muito é colocá-lo como um dos ingredientes de alguma comida que leve outros produtos

COMO ESCOLHER UM PEIXE FRESCO



Ipem destaca cuidados nas compras para Páscoa

No período da Páscoa, estão disponíveis diferentes tipos de pescados e variedades ofertas de ovos de chocolate que enchem os olhos do consumidor. Mas é preciso estar atento às indicações de peso e quantidade, bem como à qualidade dos brinquedos que, em alguns casos, acompanham esses produtos sazonais. Para evitar problemas, o Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo (Ipem-SP) dá dicas práticas para o consumidor identificar produtos irregulares e não errar na hora das compras.

No caso dos ovos de chocolate, se o produto oferecer brinquedo como brinde, verifique na embalagem se está estampada a frase “Atenção:

contém brinquedo certificado no âmbito do Sistema Brasileiro da Avaliação da Conformidade”. De acordo com o Ipem, também é obrigatória a indicação de faixa etária ou, se for o caso, uma frase que informe que não existe restrição de faixa etária. No brinde, o consumidor deve também procurar o selo do Inmetro. Somente essas informações garantem que o brinquedo passou por testes e não vai oferecer riscos à criança.

Ovos, bombons, demais chocolates, colomabas ou qualquer produto embalado também devem apresentar, de forma clara, a indicação do peso líquido na sua embalagem. Esta indicação deve se referir somente ao peso do produto, desconsiderando

o valor da embalagem e dos brindes, se houver.

Outra dica é não comprar pelo número, já que não se pode dizer que um produto com numeração maior pesa mais, pois cada fabricante adota uma escala diferenciada de tamanho. Assim, oriente-se apenas pela indicação do peso líquido do ovo de chocolate.

PESCADOS

O Ipem também alerta em relação à compra de peixe fresco, sejam eles adquiridos em feiras ou mercados. “Sempre acompanhe a pesagem do peixe fresco, esta deve ser feita na presença do consumidor, assim como a embalagem do produto”.

Caso o consumidor quei-

ra que o peixe seja embalado com gelo para que fique protegido e preservado durante o trajeto para sua casa, é importante que fique atento se o vendedor não o pesará depois de acrescentar o gelo.

E, ao comprar peixe em conserva, pré-embalado ou congelado, o consumidor pode solicitar a conferência do peso do produto em uma balança do estabelecimento.

SERVIÇO

O consumidor que desconfiar ou encontrar irregularidades pode recorrer ao serviço da Ouvidoria do Ipem-SP, pelo telefone 0800-0130522, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, ou enviar e-mail para: ouvidoria@ipem.sp.gov.br.

Paixão de Cristo é apresentada na noite de hoje no Vitória Régia

Evento ocorre a partir das 20h; USC também tem apresentação hoje

ANA BEATRIZ GARCIA
MARCELE TONELLI

A Paróquia Santa Luzia e a Congregação Missionária de Santo Inácio de Antioquia apresentam, hoje, a encenação da Paixão de Cristo. O espetáculo será no Parque Vitória Régia, a partir das 20h.

“Pedimos sempre como um gesto concreto a doação de um quilo de alimento não perecível, com exceção de sal, para a doação posterior a entidades carentes”, explica frei Alfredo Francisco de Souza, pároco da igreja.

Com texto e direção de frei Alfredo e cerca de 150 pessoas envolvidas, a encenação também aborda a temática da Campanha da Fraternidade deste ano. A festividade rememora



Na noite de ontem, ocorreu a primeira apresentação da Via Sacra da USC; hoje, a peça será reapresentada na instituição

a chegada triunfal de Jesus a Jerusalém, montado em um jumento e aclamado como rei pelo povo que empunhava e jogava pelo caminho ramos de oliveira, dias antes do mesmo povo exclamar “crucifica-o!”, no momento de sua condenação.

ESCADARIA DA USC

Ontem, ocorreu a primeira apresentação da Via Sacra da USC. Aberta a toda a comu-

nidade, ela se repetirá hoje, na escadaria da entrada principal no Bloco A, às 20h30. “Ágape” é o tema da edição de 2019, uma palavra de origem grega que significa o amor desinteressado, puro e genuíno.

A produção é do curso de Artes e estudantes de outros cursos também compõem o grupo formado por 22 pessoas. As apresentações são gratuitas. Informações pelo (14) 2107-7030. A USC fica

na rua Irmã Arminda, 10-50, Jardim Brasil, Bauru.

SEMANA SANTA

A Semana Santa foi aberta anteontem, com a tradicional Missa De Ramos. Dezenas de fiéis acordaram cedo para as celebrações. Na Paróquia São Cristóvão, na zona Sul de Bauru, a procissão externa foi cancelada em virtude da chuva, mas a atividade ocorreu de forma interna e a igreja

lotou mesmo assim.

“A chuva não ajudou e ficamos com receio, porque várias crianças participariam da encenação”, detalha o pároco Márcio José Cattache. “O Domingo de Ramos relembra, de modo festivo, a entrada de Jesus em Jerusalém, quando ele é acolhido pelo povo. Depois, ao longo dos dias, o mesmo povo o abandona. Traduzindo para a atualidade, a passagem nos traz momentos

de reflexão, de repensarmos nossas atitudes e renovarmos a fé. Jesus é prova de amor, de caridade e de perdão mútuo”, explica o padre.

E, além das apresentações da Paixão de Cristo hoje, a programação da Semana Santa continua. Amanhã, várias igrejas, entre elas a Catedral do Divino Espírito Santo, realizam a Missa dos Santos Óleos, às 20h.

No mesmo horário, mas na quinta-feira (18), várias paróquias realizam a Missa de Lava Pés. Na Catedral, a celebração é 20h.

Na sexta (19), a Catedral realiza a missa da Paixão e Morte de Cristo, às 15h. À noite, por volta das 19h, ocorre procissão no local.

No sábado (20), as igrejas realizam a missa de Vigília Pascal. E, no domingo (21), as missas de Páscoa acontecem em vários períodos do dia. Na Catedral, elas serão às 7h30, às 10h e às 19h.

Mais detalhes e informações no site www.bispado-bauru.org.br.